

有毒植物による

## 食中毒にご注意ください

有毒植物を食用の植物と誤って食べて食中毒になる事例が確認されています。

## 食中毒の原因になる植物

例 スイセン、イヌサフラン、バイケイソウ、クワズイモ、チョウセンアサガオ など

猛毒のアルカロイドなどを含有することから、大量摂取で呼吸停止などの重大な症状を引き起こすことがあります。

## 植物毒による食中毒を防ぐために

食用と確実に判断できない植物は、絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげないようにしましょう。

詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。

■問合せ 健康増進課 ☎24-5770



厚生労働省ホームページ▲

体を動かし健康に！！

## ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスは油圧マシン（筋力運動）とステップ（有酸素運動）を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。

基礎体力向上、脂肪燃焼、運動不足解消に効果がありますので、ぜひ皆さんもやってみませんか？

▶日時 毎日9:00~21:00開催 ※休館日除く

▶会場 佐野武道館

▶休館日 月曜日、年末年始、臨時休館日

▶費用 200円（1回）

▶対象 高校生以上

■問合せ 佐野武道館 ☎21-0020

要

ラウンドフィットネスのご利用には  
「初回講習会」の受講が必要です！

## ▶開催時間

①9:00~ ②15:00~ ③19:00~

## ▶定員 5人

▶持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、  
タオル、飲み物

## ▶申込方法

電話（☎21-0020）または直接  
佐野武道館の窓口でお申し込みください。

## もしも急病になったら

※必ず健康保険証またはマイナンバーカードの健康保険証や  
お薬手帳・子ども医療費受給資格者証などをお持ちください。

▶休日・夜間緊急診療所 ※診療時間などは右表

植上町1677 ☎24-3337

▶休日歯科診療所

※マイナンバーカードの健康保険証利用は非対応です。

大橋町2182 ☎24-7575

診療時間：9:00~12:00（日曜・祝休日のみ）

診療日	診療時間	診療科目
休日 （日・祝）	9:00~16:30 （12:00~13:30を除く）	内科・小児科・外科
	19:30~22:30	内科・小児科
平日夜間 （月~土）	19:30~22:30	内科・小児科

## 健康相談ガイド【要予約】

▶健康サポートステーション 申込：健康増進課 ☎24-5770 時間：9:30~12:00

日程・会場：7月5日（金）・市民活動スペース（1階）、7月31日（水）・葛生あくど保健センター

▶こころの健康相談 申込：健康増進課 ☎24-5770 会場：同課（市役所3階）

日時：7月8日（月）・31日（水）13:30~16:20（心理士）、7月18日（木）13:30~16:20（精神科医）

▶精神保健福祉相談 申込：安定健康福祉センター（足利市） ☎0284-41-5895 会場：同センター

日時：月~金曜日 8:30~（保健師）、7月19日（金）13:30~（精神科医）

※【予】と記載のある相談は、予約が必要です。

相談	とき	ところ	問合せ先
消費生活相談	月～金曜日 9:00～16:00 ※多重債務の相談なども受付中	消費生活センター (5階市民生活課内)	消費生活センター ☎20-3015
市民相談	月～金曜日 8:30～17:00	市民生活課(5階)	
外国人相談	月～金曜日 8:30～17:00※通訳 が必要な方は事前にご連絡ください。		
【予】弁護士無料法律相談	7月9日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は7月1日(月) 9:00～	万葉の里城山記念館	市民生活課 ☎20-3014
	7月16日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は7月1日(月) 9:00～	田沼中央公民館	
【予】交通事故相談・宅地建物相談	7月12日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで	市民生活課(5階)	交通事故相談の予約は土日祝日 を除く3日前までに県民プ ラザ ☎028-623-2188
【予】司法書士による相続 等相談	7月19日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで		
行政相談	7月12日(金) 13:30～16:00	市民生活課(5階)	
	7月17日(水) 13:30～16:00	田沼中央公民館	
青少年の悩みごと相談	月～金曜日 8:30～17:00	少年指導センター (3階生涯学習課内)	少年指導センター ☎20-3061
児童福祉・女性相談・ 母子父子家庭、寡婦の相談	月～金曜日 8:30～17:00	こども家庭センター (2階)	こども家庭センター ☎85-7317
【予】女性の再就職相談会	7月19日(金) 10:00～12:00	こどもの国	
【予】女性のためのカウン セリング相談	7月4日(木)・18日(木) 10:00～11:50 ※4日(木)は13:10～14:00も実施	男女共同参画推進セン ター (パレットプラザさの) ※田沼行政センター2 階 ※7月18日(木)はこど も人権相談併設	人権・男女共同参画課 ☎61-1140
女性相談	7月25日(木) 9:30～16:00		
困りごと・人権相談	7月18日(木) 13:30～16:00 ※受け付けは15:00まで		
隣保館定例相談 (弁護士無料法律相談)	7月23日(火) 13:30～15:30 ※受け付けは13:00～14:00	隣保館	隣保館 ☎22-7513
★その他、隣保館では教育・福祉、健康、住宅・年金・納税、就労・人権な どの相談をお受けします。日程などは直接お問い合わせください。			
障がいのある方の相談 とちのみおたすけコール	平日午前8:30～17:30 ☎24-5759 上記時間以外の緊急の相談 ☎080-4073-5799 ※24時間対応		障がい者相談支援センター みどり ☎24-5759
精神に障がいのある方の 相談支援	月～金曜日 9:00～18:00	相談支援事業所さの	相談支援事業所さの ☎21-6811
【予】ひきこもり相談	7月5日(金)・16日(火) 10:00～16:00	障がい福祉課(2階)	障がい福祉課 ☎20-3025

### 人口と世帯数 (6月1日現在)

- 人口: 113,400人(-20)
  - 男: 56,451人(+12)
  - 女: 56,949人(-32)
- 世帯: 53,009戸(+60)
- 人口の動き(5月分)
  - 出生: 38人 ●死亡: 133人
  - 転入: 295人 ●転出: 220人

**もう本人任せじゃ  
結婚できない!**

親御様、その気にさせます  
まずはお電話ください  
地元で仲人20年、成婚実績の

**フェアレン宇都宮**  
028-612-8935